



世界に希望を生み出そう

# 帯広西ロータリークラブ

## 第2471回例会

# 会報

### 2024.4.4



■RI第2500地区スローガン■

今こそ変わる勇気を！  
さあ、一步前へ

■クラブ・テーマ■

皆に希望と笑顔と愛を！  
ロータリーを楽しみながら活動しよう！

**ゲスト紹介** 天野 清一 会長  
帯広西ロータリークラブ  
梅田 和志 会員



ました。今日、残念ながら僕の弟の千葉会員、常に周りを照らしてくれているのですが、札幌に急遽出張だということで今日来れないのでごめんなさい。ということで、さっき電話いただきました。あと、性格的な部分で、うんと熱しやすく開きやすい性格が強いようです。なので、冷めるのはいいのですが、ロータリー熱だけは冷めないようにこれからもご活躍していただければと考えております。それでは、4月の誕生日、4月の結婚祝い、お祝いして乾杯をしたいと思います。乾杯。

**4月誕生日**

- 笹井 祐三 会員 1944.4.27
- 渡部 省一 会員 1947.4.15
- 森 房明 会員 1960.4.25
- 増井 信也 会員 1967.4.24
- 工藤 正宏 会員 1968.4.23
- 千葉 清秀 会員 1977.4.26

中島 良太 会員



**会長報告**

天野 清一 会長

今月は環境月間です。2021年7月より7番目の重点目標に追加され、2022年10月に決定されました。グローバル補助金によって実施される投資活動の一つです。人類共通のレガシーである環境を守り、天然資源の保全と保護を強化し、環境の持続可能性を高め、補助金やその他のリソースを提供し、人と環境と調和活動を支援する年です。いよいよ、私の任期も4分の3、残り3ヶ月です。今月は来週の土曜日から始まります地区協議の地区研修協議会ホストクラブ会長として挨拶がありますけども、これが一番ちょっと問題だなと思っております。無事お話しできて終わればいいなと思っております。



残り少ない会長職頑張っていきますので、どうぞよろしくお祈いします。

**4月結婚祝**

- 笹井 祐三 会員 1976.4.23
- 太田 一也 会員 1970.4.12
- 佐々木嘉晃 会員 1982.4.25
- 高田 晃一 会員 1984.4.15
- 谷脇 正人 会員 1990.4.14
- 天野 清一 会員 1990.4.22
- 山口 貴可 会員 1991.4. 6
- 若林 剛 会員 1991.4.20
- 上野 裕司 会員 1993.4.19
- 西藤 博行 会員 1994.4.15
- 松原 宏樹 会員 1997.4. 5
- 板倉 利幸 会員 2012.4. 7
- 植本 祥平 会員 2015.4.20

中島 良太 会員



**会務報告**

平田 宗利 副幹事

- ①帯広SRC・芽室RC・音更RC合同例会
- 開催のご案内
- 日時 2月14日(水)午後0時 会食
- 午後0時30分~1時30分 例会
- 場所 ホテル日航ノースランド帯広
- 演題 『十勝で求められる国際奉仕とは』
- ディスカッション
- 登壇者 JICA チャム祐子様
- UniteWorks 久保田 様他



**乾杯**

萱場 誠一 会員

4月生まれの誕生日の性格ってちょっと調べてみたのですが、大雑把に常にポジティブで楽観的、常に周りを照らす太陽のような存在だという風を書いてあり



ファシリテーター

NHKアナウンサー 赤松 俊理 様

※尚、帯広東RC、2月13日(火)の繰下げ例会と致します。

帯広西RC、2月15日(木)の繰上げ例会と致します。

帯広南RC、2月19日(月)の繰上げ例会と致します。

②帯広北RC、創立記念夜間例会開催のご案内

日 時 2月16日(金) 午後6時30分

場 所 ホテル日航ノースランド帯広

③帯広西RC、2月22日(木)の例会は、休会と致します。

帯広北RC、2月23日(金)の例会は、祝日のため休会と致します。

帯広南RC、2月26日(月)の例会は、休会と致します。

## 委員会報告

委員会報告地区研修協議会実行委員会 佐藤 聡 会員

委員会報告実行委員会の方から報告させていただきます。3月の初めに次年度地区役員及び地区委員長を迎えまして、総勢70名ほどで地区研修協議会、地区チーム研修セミナー会長エレクトセミナーが終わりました。運営にご尽力いただきました。会員各位によりお礼申し上げます。それを踏まえまして、もう来週になってしまうのですが、3月14日に地区研修



協議会が開催されます。登録参加人数700名を超える約10倍、その方を迎えての地区研修協議会になります。現在、各部会ごとに準備してるところでございますけれども、当日は帯広西ロータリークラブ全員で対応しなければとてもこなせない事業かなという風に考えております。皆様のご協力をお願い申し上げまして、実行委員会からの報告をお願いいたします。よろしくお願いいたします。

ニコニコ献金 親睦活動委員会 西 麻衣子 会員

森 房明 長期計画特別委員会 委員長

ソングリーダーの練習にお付き合いいただきましてありがとうございました。

本番も頑張ります。

堀内 理恵 健康増進委員会 委員長

本日担当例会です。宜しくお願いします。

西 麻衣子 会員

発表させていただきました。



ニコニコ  
献金

4月4日

6,000円

累計

504,000円 (4月4日現在)

## プログラム

「ビジョントレーニングとアイフレイル」

健康増進委員会の堀内です。本日は当クラブの梅田和志会員に目に関するの講演をお願いいたしました。「ビジョントレーニングとアイフレイル」には、眼球を動かす筋肉、眼筋を鍛えることで両目を使って目標物を正確に捉えたり、目からの情報で情報を脳で処理して体を動かす運動機能を向上する効果があります。私も40代なのですが、最近目の不自由や違和感を感じ始めやすい年代になってます。人生100年時代なので、健康寿命を伸ばし快適な生活を送る上で大切な目です。本日は、私たちは今後どのようなことに気を付けたらいいのかを学んでいただきたく、本例会を開催いたします。本日もどうぞよろしくお願いいたします。

健康増進委員会

堀内 理恵 健康増進委員長



## 「ビジョントレーニングとアイフレイル」

足立眼科医院・浦河赤十字病院 梅田 和志 会員



皆さんこんにちは。梅田和志です。本日は医者っぽいことをさせていただきますので、どうぞよろしくお願いいたします。今回のテーマは、この「ビジョントレーニングとアイフレイル」という形で、広く浅くお付き合いいただけたらと思いますのでよろしくお願いいたします。今回の目的としては、ロータリアンの皆さん、健康増進を図る観点からお話をさせていただきますのでよろしくお願いいたします。僕の担当は眼科やっておりますので、目のお話をさせていただきます。人間にはこういう五感というのがあります。見る、聞く、嗅ぐ、触れる、味わうとあります。目の機能としては見るという仕事をしております。で、外部から得る情報の実に80パーセント以上が見ることから得られているとされており、目の神経、筋肉調節についてお話させていただきます。

## 神経・筋肉・調節について

### 【眼球を動かす筋肉「外眼筋」】



眼球を動かす筋肉として外眼筋というものがありまして、6本あります。これは覚えなくても大丈夫です。3本あるといえます。目を動かすのですけれども、目を動かす向きによってそれぞれこう働く筋肉というのが役割があります。目の筋肉を動かす神経ですね。神経は、目には3本、動眼神経、滑車神経、外転神経という神経が脳に入っておりますので、それがこう仕事をしているということになります。次に、目の断面図、

解剖になるんですけども、この向かって左側が前の方になりますね。右側が頭の方という形になるんですけども、表面が黒め、角膜という名前になるんですけどもその後ろにこの水晶体といういわゆるレンズです。この水晶体の周りに、下に書いてますけども、様体っていう名前の組織がついております。ここだけ覚えていただけたらと思います。次に、調節についてのお話なんですけれども、遠く見たり近く見たり皆さんされると思うんですけども、遠くを見る時というのは、先ほど出ましたこの網様体、ここに筋肉がありまして、この網様体筋っていうのがこう緩んでおります。緩むことで、水晶体、このレンズがですね、薄い状態、本来のその圧のかかってない厚みになって、で、それで遠くを見る、それで網膜にピントが合うという形になっております。一方で、近くを見る時というのは、この模様体の筋肉が緊張する、要は仕事をしますの、それで水晶体がこう縮んでこう分厚くなる形になりまして、そうすることで近くのものを見て網膜に焦点が合うという風にフォーカスを合わせるという形になる。お年を召してきますと、40代以上はこの水晶体自体はやっぱりちょっとこう弾力性が落ちてきますので、近くを見る時にちょっとピント合わせるのがやっぱり厳しくなってくるというのがいわゆる老眼ということになっています。

またちょっとな突然テストがあるんです。周辺視野はスポーツやゲームをする人にとって欠かせない視野です。視野が広がることで情報が多く取り入れられ、そして考えられる理由が予測につながるというやつしか結構難しいと思います。もう1個いきます。数字を追いかけていくやつです。1から順に。はい、以上、トレーニングです。



皆さんの中、日常に役立てていただけたらと思います。続いて、アイフレイルの方に移っていきたくと思います。アイフレイルというのは、簡単に言うと加齢による目の機能低下のことを総称して捉えていただけたらと思います。ちょっと小さくなりますけど、元々健康な目であったところに様々な要因が関わることで、色の目でもものを見るっていう機能の衰えが出てくる。これがアイフレイルという状態になります。で、それが続くことによって、さらにいろんな負担がかかってくることで、一律機能が低下したり、日常生活に制限が出てきたりするということで、最終的には健康寿命の短縮に繋がる恐れがあるということになります。ここでちょっと10項目のチェックを皆さんと一緒にやりたいと思います。上から行きます。以上10個です。皆さんに何個か当てはまるのかなと思うんですけども。結果なんですけれど、もう2つ以上でアイフレイルの可能性があるという風になってきますので、僕ももう4つか5つぐらい軽くヒットしたので、かなり厳しいなという風な項目ですね。具体的にアイフレイルの簡単なチェック、自分でできるやつを提示したいと思います。

### ビジョントレーニング

## ゲーム

1 視力アップ

2 注意力アップ

3 記憶力アップ

4 集中力アップ

5 想像力アップ

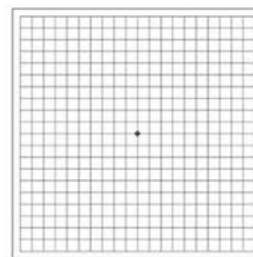
ここでビジョントレーニングっていうことをやっていきたいです。先ほど委員長から説明がありましたけれども、見ることによって、目を動かすことによって、目の筋肉、神経で刺激を与えて、機能損なわないようにしている筋トレみたいなものです。今はもうなんでもyoutubeに便利なものがありますので、そこから引っ張ってききましたので、それをちょっと皆さんで共感していきたいです。

家のパソコンでもできます。シンプルなものです。

こんな感じです。この距離で皆さん見られているとあんまりなかなかって思うかもしれませんが、実際にパソコンでやると結構これ大変ですので、最後のやつなんか結構見逃すことが多いんじゃないかなと思います。自分も全然見逃してしまいました。続いてやっていきます。ちょっと音がないやつの静かな形です。これも瞬間視というか、さっきみたいにポンポンというところに文字が出てくるんですけども、それで繋いでいくって形になります。

### アムスラーチャート

眼の疾患の早期発見に、アムスラーチャートを活用して下さい。



- ① 目から30cm位チェックシートをはずす(メガネはかけたまま)。
- ② 片目ずつ、格子の中央の黒い点を見る。
- ③ 線がゆがむ、中心が見えない、一部が欠けて見えるなど、見え方がおかしいなら、すぐに眼科専門医を受診。

まず、アムスラーチャートと言いますが、いわゆる碁盤の面になって、真ん中の黒い点を見てもらって、それで、周りのこの線がゆがんだりしてこないか、あとは真ん中だけこう寄って見えてこないかとか、どこか一部が欠けて見るとか、そういった風な変化がないかっていうのをチェックしてくださいというテストです。

## 視野チェックシート「クロックチャート」



次はクロックチャートです。これもまた片目ずつでちょっとやっていくのですが、右目だけでやっと思っています。これも真ん中の背景があるんですけど、そこをずっと見ておいていただいて、周りにこの日本の小さな動物の絵があるんですけど、これが動いていきます。常にこの中心見たままでこの4つの動物が消えないかどうかというのを調べる簡単な視野のチェックになります。こういう風にぐるぐる一周していきます。これは右目と左目でやっていただけたらと思います。

## 視野セルフチェック「クアトロチェッカー (R)」



次もまた同じく視野を確認するものになります。フラッシュでいろんなところが光るので、それがちゃんと捉えられているかどうかという形になります。これもパソコンとかで、適度な距離をちゃんと取っていただいてやっていただくことが大事になります。これも右目、左目と右目だけ今回やります。緑内障の視野検査でも似たように、光ったらスイッチを押すという形でやるんですけど、その似たバージョンですね。このような形で終わります。これで両目終わったら、最後に結果になるのでですけども、1個でも見づらければ、ちょっとそれは以上を疑うということになります。

## コントラスト感度簡易セルフチェック



次は、コントラストの感度調べるやつになります。これも片目ずつやっただけだと思います。よく視力表で出るやつですけども、これで空いてる方向やっしていきます。こうやって薄くなってきます。コントラストがどこまで追えるかっていう形になります。結構この時点でも薄くなってくるんで

すけども、結構見えにくいんじゃないかなと思います。ちなみにこれ、右です。小さくなります。これもパソコンでやっってください。もうかなりちっちゃくなっちゃいますけども、これでさらに色がこう薄くなってきますので、もう非常に、もう今も見えないんじゃないかなと思います。僕もこのパソコンで見るという形でやります。

## 10秒&目の症状チェック



今回はドライアイの簡単なチェックですね。ものが霞んでみえる、なんとなく目の不快感がある。目が重たい感じがする。目がかゆい。目が痛い。光を眩しく感じやすい。目が疲れやすい。目が赤くなりやすい。目が渴いた感じがしやすい。理由もなく涙がでる。眼鏡をかける。12個あります。ちなみに僕10個ぐらい出ます。それぐらい結構身近なものかなと。以上で結果が出て、瞬き1秒できなかった、12項目の症状のうち5つ以上当てはまる のどちらか1個、または両方に該当した場合は、ちょっとドライアイの可能性が高い

## 終わりに

「見る」ということは人生を終えるその時まで大きな役割を担っております。  
残念ながら眼も加齢性変化は出てきます。  
今現在の御自身の眼の状態について少しでも理解・把握をして頂けたら幸いです。

かなという風になっています。なので、結構皆さんのあれは多いと思います。以上で、ざっと広く浅くさせていただいたんですけども、アイフレイルのチェックになります。

締めになりますけれど、見るということは人生を終えるその時までやっぱ大きな役割を担って、残念ですけども、目も加齢性変化というのは必ず出てきます。今現在のご自身、皆様の目の状態について少しでも理解、把握をしていただくと、この先何かあっても対応できるとか、そういうことに繋がるのではないかと思います。以上、終わりになります。どうもありがとうございました。